

Horaire des entraînements hiver 2020-2021 (7 décembre au 26 mars)



**club
athlétique
Sierre**

*entraîneurs
et aides*

	Lundi			Mercredi	Jeudi		Vendredi
	17h15-18h30	17h30-19h	18h30-20h	18h-20h	17h30-19h	18h30-20h	17h15-19h
	Omnisports	Goubing Gorki	Goubing Gorki	Omnisports	Omnisports	Omnisports	Omnisports
	<i>Chantal, Nicole, Anne-Laure, Ramon, Camille, Lysiane</i>	<i>Laurent, Etienne, Stéphane</i>	<i>Jérôme, Yves, Jean-Pierre, Pierre, John</i>	<i>Jean-Paul, Pascal, Pierre</i>	<i>Laurent, Pierre</i>	<i>Jérôme, Yves</i>	<i>Nicole, Anne, Robin</i>
<u>Groupes Jeunesse :</u>	Course Vitesse Souplesse, Jeu	Course Vitesse Souplesse, Jeu	Course Jeux de course Renforcement, gainage	Technique générale Vitesse Coordination Renforcement	Technique générale Vitesse Rythme Coordination	Course Condition physique	Technique générale Vitesse Rythme Coordination
1 : 8 à 10 ans (2010-2012)	☺						☺
2 : 11 à 12 ans (2008-2009)		☺			☺		
3 : 13 à 20 ans (2000-2007)			☺	☺		☺	
Remarque : quelques entraînements auront lieu certains samedis matin à la salle Omnisports entre 9h30 et 11h45 (l'information sera communiquée par e-mail dans la semaine précédant l'entraînement)							

N.B. Sauf communication particulière, les entraînements n'ont pas lieu durant les vacances scolaires, les jours fériés et le lundi de la foire Ste-Catherine